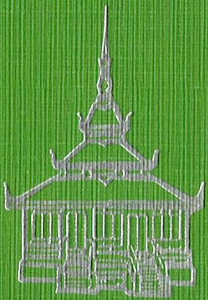

พระธรรมเทศนา

ของ

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(พระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี)

๙๓

วัดหินหมากเป้ง
อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

เนื่องในวาระบำเพ็ญกุศล

วันอาสาฬหบูชา

วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ขอนบน้อมถวายกุศล

แด่

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์

(พระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี)

(๙๓)

คณะศิษยานุศิษย์

วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

พระธรรมเทศนา
พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี)

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

สงวนสิทธิ์
ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อเจ้าอาวาส วัดหินหมากเป้ง

พิมพ์ที่ **บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด**
๙/๑๑-๑๓ ซอยเสนานิคม ๑ ถนนพหลโยธิน
แขวงเสนานิคม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๕๗๙-๒๙๕๗, ๐-๒๙๔๑-๖๖๕๐-๑
โทรสาร : ๐-๒๙๔๑-๖๖๕๒

คำนำ

ขณะที่ท่านหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ยังดำรงชีพอยู่ ท่านปรารภเสมอว่า ท่านมีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ เพื่อปฏิบัติหน้าที่ช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาสืบต่อจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้พุทธศาสนารุ่งเรือง ยืนยงต่อไป

บัดนี้ท่านได้ละขันธ์จากไปแล้ว ดังนั้นเหล่าศิษย์ขอโอกาสนำธรรมเทศนาคำสอนอันไพเราะ มีคุณและมีค่ายิ่งของท่าน (ถอดออกมาจากเทป) มาเผยแผ่แก่สาธุชนต่อไป เพื่อเป็นการบูชาพระคุณท่าน ที่ท่านได้อบรมสั่งสอนศิษย์ทั้งหลายด้วยความเมตตาเสมอ และด้วยความอดทนเป็นอย่างมากตลอดเวลามา

อนึ่ง ท่านหลวงปู่เทสก์ มักจะบอกอยู่เสมอว่า ฟังเทศน์หรืออ่านแล้ว **ให้นำไปศึกษาพิจารณาให้ถ่องแท้ด้วยตนเอง ก็จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งแก่ตน**

หากมีความบกพร่องผิดพลาดประการใดก็ตาม ศิษย์ผู้เบาปัญญา ขอรับความผิดนั้นๆ และขออภัย

คณะศิษยานุศิษย์

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘

วัดหินหมากเป้ง

อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

การหัดนั่งภาวนาทำสมาธิ
ถึงจะยากหรือง่ายก็ตาม
มันเป็นหน้าที่ของเรา
ที่จะต้องทำทุกคน
ตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยรู้
จิตเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร

สารบัญ

หน้า

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ๑
(วันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๒๑)

ธรรมเป็นของเก่า (๓) ๑๕
(วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๒๒)

จับหลักปฏิบัติภาวนา ๒๗
(วันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๒๕)

อริยสัจ ๔
มีอยู่ในตัวของตนทุกคนแล้ว
จงตั้งใจปฏิบัติ
ให้เห็นตามเป็นจริง
ก็จะได้ชื่อว่า เราปฏิบัติบูชา

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

❄ ❄ ❄ ❄

วันนี้เป็นวันอาสาฬหบูชา พวกเราท่านทั้งหลายมาพร้อมเพรียงกันทำเวียนเทียนระลึกถึงอดีตารมณ์ คือว่า เมื่อครั้งกระโน้นพระพุทธเจ้าท่านได้เทศนา *ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร* ให้ปัญญวัคคีย์ทั้ง ๕ ฟัง ในครั้งนั้นพระอัญญาโกณฑัญญะได้สำเร็จพระโสดาบัน

วันนี้ เราพร้อมใจกันมาฟัง *ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร* อย่างของท่านนั่นแหละ ใน ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ก็ไม่มีอะไรหรอก มี ๔ ประการ คือ *ทุกข์* ๑ *สมุทัย* ๑ *นิโรธ* ๑ *มรรค* ๑ มี ๔ ประการเท่านี้แหละ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะเทศน์นานแสนนานได้ ๒๐๐๐ กว่าปีมาแล้ว มาทุกวันนี้ฟัง ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือ อริยสัจ ๔ ก็ยังมีรสชาติอยู่ตามเดิมไม่จืดจางไปไหน เพราะฉะนั้น เราถึงตั้งใจฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ในที่นี้นั้นพระองค์เทศน์ถึงเรื่อง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี่เป็น *ปริวัฏ* ๑ ทุกข์

สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นของควรกำหนด เรียกว่า *ปริวัฏ ๒* เราได้กำหนดแล้ว นั่นเป็น *ปริวัฏ ๓*

คือหมายความว่า **ทุกข์** ทุกข์นั้นเป็นของมีอยู่ด้วยกันทุกคน *เป็นปริวัฏ ๑* ทุกข์ เป็นของควรกำหนด ท่านไม่ให้ละไม่ให้ทิ้ง ละไม่ได้แต่ควรกำหนดรู้ ให้รู้จักทุกข์นี่เป็น *ปริวัฏ ๒* อันสิ่งที่ควรกำหนดรู้ เราได้กำหนดรู้แล้ว นี่เรียกว่า *ปริวัฏ ๓*

สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ความอยาก เป็น *ปริวัฏ ๑* เป็นของควรละ เป็น *ปริวัฏ ๒* เราได้ละแล้ว นี่เป็น *ปริวัฏ ๓*

นิโรธ ความดับทุกข์ เป็น *ปริวัฏ ๑* เป็นของควรทำให้แจ้ง *ปริวัฏ ๒* เราทำให้แจ้งแล้ว *ปริวัฏ ๓*

มรรค ทางแห่งความดับทุกข์ *ปริวัฏ ๑* เป็นของควรเจริญ *ปริวัฏ ๒* พระองค์ได้เจริญแล้ว เป็น*ปริวัฏ ๓*

อริยสัจ ๔ *มีปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒* (อาการ ๓ รอบ ๔ ประการเป็น ๑๒) ด้วยประการอย่างนี้

พูดกันง่ายๆ โดยย่นย่อ เอาตัวของเรานี่แหละ **ทุกข์** *เป็นของควรกำหนด* แต่ไหนแต่ไรมากำหนด ก็รู้เห็นอยู่

อย่างนั้น เป็นจริงอยู่อย่างนั้นไม่ได้หนีไปไหน ไม่ได้เสื่อมคลายไปไหน หากคนเราไม่กำหนดรู้ มันจึงไม่รู้ *เพราะเหตุที่ไม่เข้าใจ ไม่กำหนดรู้เรื่องของทุกข์ ทุกข์มันก็ยังค้างคาอยู่นี่แหละ ในตัวของเรานี่แหละ ไม่เห็นแจ้งกันสักที*

สมุทัย *เหตุให้เกิดทุกข์ คือ ความอยาก ทะเยอทะยานดิ้นรน* มีความเพลิดเพลินในที่นั้นๆ อันนี้จึงเป็นของควรละ เป็นของควรทิ้ง ควรถอน เรายังไม่ทันทิ้ง เรายังไม่ทันถอน เรายังไม่ทันละ *พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราทิ้ง ให้เราถอน ให้เราละ สิ่งที่เพลิดเพลินนั้นๆ สิ่งที่จะละ จะถอน จะทิ้งมีอยู่ แต่ผู้ที่จะละ จะถอน จะทิ้งไม่มี* ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีอย่างนี้ รสชาติธรรมะของพระองค์มีอยู่ตามเดิม ถ้าหากว่าเราละ เราทิ้ง เราถอน เราจะซาบซึ้งเข้าถึงเรื่องการถอนอันนั้นเป็นของดี แล้วก็ชอบใจทีนี้หากว่าเราไม่ละ ไม่ทิ้ง ไม่ถอน กักไว้จึงค่อยแน่นหนาเข้าทุกที

นิโรธ *ความดับทุกข์ คือ ความรู้แจ้ง ก็มีอยู่ในตัวของเรานี่แหละจะทำให้รู้แจ้ง สิ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาวิชาความรู้ คือ ตั้งสติกำหนดจิต ให้อยู่เฉพาะในใจของตนไม่ได้ส่งออกไปภายนอก รู้เฉพาะในใจของตนนั้น* สิ่งใด

มันเกิดขึ้นในใจของตน ปรากฏในใจของตนก็รู้ได้ว่า สิ่งนี้เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนี้ควรละ สิ่งนี้ควรถอน ครั้นถ้าเรากำหนดอยู่อย่างนี้ รู้ตัวของตนอยู่อย่างนี้ มันก็ถอนได้ละซิ อันนี้ไม่กำหนด สติ ลงที่ใจ เลยไม่เห็นสิ่งที่มันเกิดขึ้นในใจของตน จึงไม่มีการละ การถอน มีแต่การประมาทมัวเมาอยู่ร่ำไป จึงไม่มีการละ การถอน นี่ เรียกว่า รู้แจ้ง แจ้ง คือ รู้เห็นขึ้นมาในใจนั่นแหละ ไม่ได้รู้ในที่อื่นหรอก

มรรค *ทางแห่งความดับทุกข์ เป็นของควรเจริญ เราได้เจริญแล้ว* สำหรับมรรค คือ *สัมมาทิฏฐิ* ตัวต้นตัวเดียวเท่านั้นแหละ ตัวอื่นต่อไป *สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ* ทั้ง ๗ อย่างนั้น มารวมลงที่*สัมมา-ทิฏฐิ* ตัวเดียว เราควรเจริญ แต่ว่าเดี๋ยวนี้ยังไม่ทันเจริญ โดยมากยังไม่ทันถึงขั้นเจริญ จึงว่ายังไม่ทันทำ

สัมมาทิฏฐิ *คือ ความเห็นชอบ* **เห็นอะไรคือความเห็นชอบ** เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เมื่อเห็นว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วแล้ว ตนทำตนได้ สิ่งใดที่ตนทำลงไป สิ่งนั้นเป็นของเราโดยเฉพาะ เมื่อเห็นเช่นนี้แล้วก็ต้องละ ต้องทิ้ง

ต้องถอน สิ่งที่ชั่วนั่นแหละ เจริญในสิ่งที่ดี จึงเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

อริยสัจ ๔ *มีอยู่ในตัวของเรา* พระพุทธเจ้าท่านเทศนาเป็นเวลาล่วงเลยมา ๒๐๐๐ กว่าปีแล้ว ถ้าหากมนุษย์เกิดขึ้นแล้ว ในตัวของคนต้องมีอริยสัจ ๔ หมดทุกคน ใครเกิดขึ้นมาต้องมีอริยสัจ ๔ หมดทุกคน เหตุนั้นอริยสัจ ๔ นั่นไม่หนีไปไหน มีอยู่เท่าเก่า พอเกิดขึ้นมาเป็นตัวเป็นตนแล้ว นั่นแหละอริยสัจ ๔ ธรรมะของพระพุทธเจ้าต้องมีอยู่ตลอดกาลเวลา เราเกิดขึ้นมาแล้วเราต้องมีอยู่ตลอดเวลา ที่ท่านสำเร็จมรรค ผล นิพพาน ก็เพราะอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ มีในบุคคลแล้ว บุคคลไม่พิจารณาก็ไม่เห็นอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ นั้นเลยทิ้งเปล่าๆ ไม่ได้เป็นประโยชน์แก่ตัวเลย

ทุกข์ คนเรากลัว กลัวทุกข์ก็คือกลัวอริยสัจ ๔ นั่นเอง ไม่ต้องการทุกข์ก็คือ ไม่เห็นอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ เกิดมีขึ้นในตัวของเราแล้ว เราไม่พอใจไม่ยินดีเรียกว่า **ธมฺมเทสี ปราภโว** *คนนั้นพ่ายแพ้เสียจากธรรม* **ธมฺมกาโม ภวํโหติ** *ถ้าหากรักใคร่ในธรรม คือ ยินดีพอใจ* ว่าอริยสัจ ๔ มี

ในตัวของเราแล้ว ตั้งใจพิจารณาเห็นอริยสัจ ๔ เกิดความพอใจ เพลิดเพลินยินดีในธรรม

ทุกข์ ถ้าหากว่าเราเห็นแจ้งแล้ว มันไม่ทุกข์ ทุกข์มันอยู่ต่างหาก ไม่ไปยึดไปถือทุกข์ มันก็อยู่อย่างนั้น แต่ว่าเราไม่ทุกข์ จึงว่า ทุกข์เป็นของควรกำหนด ไม่ใช่ของควรทิ้ง เลยกลายเป็นอันว่าเครื่องวัดใจของเรา ใจของเราจะบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ ก็อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์นั่นแหละเป็นเครื่องกำหนด เป็นเครื่องวัด

ธรรมที่พระองค์เทศนานั้นมี ๔ ประการอย่างนี้ เราทุกคนเมื่อมาพร้อมเพรียงกันในสถานที่นี้ได้ฟังธรรม แล้วน้อมเข้ามาพิจารณาในกายในใจของตนว่า อริยสัจ ๔ มีอยู่ในนี้ทั้งหมด แล้วจงตั้งใจปฏิบัติตามธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ล่วงเลยมานานแสนนาน ธรรมะที่พระองค์สอนมีอยู่ในตัวของเรา แต่เราไม่ตั้งใจปฏิบัติ

เหตุนั้นในวันนี้เป็นวันอาสาฬหะ ต่างคนก็มาแต่จตุรทิศเมื่อมาถึงที่นี่แล้ว จงตั้งใจปฏิบัติตามธรรมะคำสอนของพระองค์ อริยสัจ ๔ นี่แหละ ว่าจะบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยธรรมะปฏิบัติ ไม่ให้เวลาล่วงเลยไป เวลามันล่วงเลยมานมนานแล้ว เวลานี้เราจะเอากันจริงๆ

จังๆ ในวันหนึ่ง คืนหนึ่ง และในระยะชั่วเวลาเราปฏิบัติ นี่แหละ เอากันจริงๆ จังๆ อะไรที่เป็นอริยสัจ ๔ ที่พระองค์ท่านเทศนาไว้ ให้เห็นในตัวของตน แล้วฝึกหัดอบรม ตามพระพุทธเจ้าท่านเทศนา ปัญญาจะเกิดความรู้ขึ้นมา อริยสัจ ๔ จะปรากฏขึ้นมาถ้าหากทำจริงๆ

ถ้าหากไม่ทำจริงๆ มันก็อย่างนั้นแหละ อย่างที่เราเป็นมา ล่วงเลยมาตั้งนานแสนนาน มันก็ไม่เห็นอะไร เห็นแต่เพียงเดือดร้อนเป็นทุกข์ ไม่เห็นอย่างพระอริยเจ้า พระ-อริยเจ้าท่านไม่เป็นทุกข์ เห็นอริยสัจแล้วมันเป็นคนละอันกัน จิตใจไม่เข้าไปยึดถือ มันเลยสบาย ปุถุชนคนหนาอย่างพวกเรา เห็นอริยสัจ ๔ แล้วเข้าไปยึด เลยเป็นทุกข์ใหญ่ เหตุนั้นคนทั้งหลายจึงไม่ต้องการทุกข์ ไม่ต้องการทุกข์มันจะไปไหนพ้นล่ะ มีทุกคนแหละ หนีไปไหนไม่พ้นหรอก ต้องมีอยู่อย่างนั้นแหละ ยิ่งไม่ต้องการยิ่งได้

ถ้าหากว่าเราเข้าใจธรรมะตอนนี้แล้วก็ ธรรมะของพระองค์เกิดขึ้นแล้วในที่นี้ แล้วตั้งใจพิจารณา *ผู้ใดเป็นผู้เห็นทุกข์ ผู้ใดเป็นผู้ยึดผู้ถือ เมื่อเข้าไปพิจารณาอย่างนี้แล้ว มันจะวาง มันจะอยู่คนละส่วนกัน ทุกข์อันหนึ่ง จิตอันหนึ่ง* จิตมันไม่เข้าไปยึดกองทุกข์อันนั้น ก็อยู่เป็นสุข ถูกต้องตามพระพุทธเจ้าเทศนา

ข้อสำคัญที่สุด วันนี้เป็นวันสำคัญ ขอให้ทุกคนตั้งใจอธิษฐานว่า เราจะปฏิบัติบูชา อามิสบูชาเราก็ได้บูชาแล้ว อามิสเป็นเหตุให้จิตของเราเข้าถึงธรรมะ คือ อามิสนั้นเป็นเหตุให้เราเคารพบูชาซึ่งพระรัตนตรัย เราเห็นเราก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ความเลื่อมใสนั้นมันหยั่งเข้าไปถึงใจ คราวนี้เราจะปฏิบัติเอาเฉพาะใจ เมื่อเข้าถึงใจแล้วก็ปฏิบัติเฉพาะเท่านั้น ใจ อันนั้นจะเบิกบานขึ้นมาได้ เห็นชัดตามธรรมะคำสอนของพระองค์ ว่าธรรมะที่พระองค์สอนอยู่ตรงนี้เอง ไม่ได้อยู่ที่อื่น ที่สอนให้เราปฏิบัติ คือ ปฏิบัติตรงนี้เอง อยู่ตรงใจ

คำที่ว่า "ใจ" คือ จิต หรือ ใจ ได้เคยอธิบายให้ฟังมามากแล้ว จิตคนเห็นได้ง่าย ใจไม่เห็น เห็นได้ยาก ผู้คิดผู้นึกผู้รู้สึกต่างๆ นั่นเป็นจิต อันนั้นเห็นได้ง่าย ทุกคนก็เห็นด้วยกัน เห็นที่ว่าจิตคิดนึกรู้สึกอันนั้นน่ะ แต่ว่าใจไม่ค่อยเห็น ใจมันอยู่ลึกไปกว่านั้นอีก ***ใจ*** *คือ ตัวเป็นกลาง ไม่คิดนึกอะไรทั้งหมด* ตัวกลางๆ นั่นแหละ แต่ความรู้สึกมีอยู่ แต่ไม่คิดไม่นึก อันนั้นเรียกว่า ใจ

เราจะตั้งสติกำหนดจิตตัวนี้แหละ ควบคุมจิตตัวนี้แหละ ให้อยู่ในอำนาจของตน มันจะคิดจะนึก รู้สึกอะไร

ต่างๆ ก็รู้ตัวมันอยู่ ควบคุมอยู่ ตามทันอยู่ทุกขณะ นั่นเรียกว่า *คุมจิต รักษาจิต* ตามรักษาไม่ใช่ตามรู้เฉยๆ ตามรักษาเสียด้วย **ตามรู้** *นั่นคือ ตามรู้ว่ามันคิดนึก แต่ว่าไม่มีการรักษา* ***การรักษา*** *ตามรู้สึกนึกคิดแล้ว จะต้องมีการรักษา มันคิดในทางชั่วไม่เอา คิดในทางดีจึงค่อยเอา อันนั้นเรียกว่า ตามรักษาจิต*

ถ้าหากตามรักษาอยู่อย่างนี้ มันจะรวมวูบเข้าไป รวมวูบเข้าไปแล้วมันจะเข้าไปเป็นสภาพของใจ ไปนิ่งแน่วอยู่อันหนึ่ง อันนั้นเรียกว่า "ใจ" ใจนี้แต่งก็ไม่ได้ แต่งเอาไม่ได้ แต่งยิ่งไปใหญ่ ต้องวางเป็นกลางให้เข้าถึงสภาพทุกสิ่งทุกอย่างวางเป็นกลางๆ ลงถึงสภาพของมันแล้วจะเข้าไปเอง เข้าไปถึงใจเอง อันนั้นเรียกว่า ใจ

เหตุนั้น คนที่ไม่ได้หัดสมาธิภาวนา พูดถึงเรื่องใจยากที่จะเข้าใจได้ ที่พูดว่าเข้าใจ เข้าใจ คือเข้าถึงใจนั่นเอง ไม่ได้พูดถึงจิต เข้าถึงจิต ไม่ได้พูดอย่างนั้นเข้าถึงใจ ที่เรียกว่า เข้าใจ คือเข้าถึงใจ นี่แหละเราหัดตรงนี้แหละ หัดให้เข้าถึงใจนั่นแหละ

แล้วมันมีประโยชน์อะไร โอย! ประโยชน์มหาศาลมากมาย ผู้ที่หัดจิตให้เข้าถึงใจได้แล้ว พักผ่อน สงบ

อันสิ่งที่เป็นอยู่นี่เป็นของภายนอกทั้งหมด ใจนั้นเป็นของภายใน เราเกิดมานี้เกิดที่ใจนั่นแหละ เอาใจนั่นไปเกิด ไม่ได้เอาจิตไปเกิดหรอก ตัวใจ *นั่นแหละเป็นแก่นของการเกิดก่อภพ ก่อชาติ* ถ้าหากว่าเรารู้ใจแล้ว เราจะไม่ไปยึดถือตรงนั้นอีก เห็นตามสภาพของใจนั่น ก็ไม่ไปยึดถือ *ไม่ยึดถือเสีย มันก็ทำลายเสียซึ่งภพชาติ* อันนั้นว่าส่วนละเอียด

ถ้าว่าส่วนหยาบ ครั้นเข้าถึงใจได้แล้ว หัดอย่างนั้นบ่อยๆ แล้ว เมื่อออกมาเป็นจิตคิดนึกของภายนอก ก็สักแต่ว่าคิดนึก ส่วนใจ นั้นเป็นแกนหนักแน่นอยู่ภายใน การเป็นอยู่ภายนอกไม่เป็นกังวล *เมื่อไม่กังวลของภายนอกมันก็เป็นสุขในปัจจุบัน* นี่แหละเรื่องเข้าถึงใจ ฝึกหัดใจมีคุณค่ามหาศาลอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ในวันนี้จึงได้เทศนาถึงเรื่อง **อริยสัจ ๔** *ว่ามีอยู่ในตัวของตนทุกคนแล้ว จงตั้งใจปฏิบัติให้เห็นตามเป็นจริง ก็จะได้ชื่อว่าเราปฏิบัติบูชา บูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยการพิจารณาเห็นตามเป็นจริงอย่างนี้*

เอาละ

นั่งสมาธิ

พระอาจารย์อบรมนำก่อน

หัดนั่งภาวนาทำสมาธิ คนที่ไม่เคยนั่งและไม่เคยหัด ให้ตั้งใจกำหนดที่ใจ กำหนดใจอันเดียว คือลมหายใจเข้า - ออก เอาใกล้ๆ นี่แหละ หายใจเข้า หายใจออก มันอยู่กับใจ ถ้าหากว่ากลั้นใจแล้วมันไม่คิด มีความรู้สึกอยู่เฉยๆ แต่ไม่คิด นั่นเข้าถึงใจแล้วนั่น แต่ว่าจะอยู่ด้วยการกลั้นลมหายใจมันอยู่ไม่ได้ อยู่ได้ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตั้งสติกำหนดตรงนั้นแหละ ไม่ต้องเข้าไปถึงสะดือหรือถึงอะไรต่างๆ ไม่ต้องคิดนึก ไม่ต้องคิดนึกไม่ต้องกำหนดมันหรอก ว่าแต่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้วก็พอ ถ้าหากไปกำหนดตรงนั้นตรงนี้อยู่ มันจะไปยึดไปถือเอา จิตไม่รวม กำหนดลมหายใจเข้า - ออกนี้เป็นแต่เพียงอุบายให้เรากำหนดจิตได้เท่านั้นแหละ เหมือนกับเขาตกเบ็ด เอาเหยื่อไปล่อให้ปลามากินเบ็ด พอปลามันกินเบ็ดแล้ว เขาไม่ต้องการเหยื่อหรอก เขาต้องการปลาเท่านั้น

เรากำหนดลมหายใจเข้า - ออก คือ เราต้องการเอาจิต กำหนดจิตนั่นเอง รู้จิตแล้วก็หมดเรื่องกัน ลมหายใจ

จะหายไปหรือจะลืมไป พอกำหนดจิตแล้วลืมลมหายใจไปเลย นั่นแหละ จิต คือ ผู้รู้ ผู้เห็น อยู่นั่นแหละเรียกว่า จิต ผู้ที่ยังไม่เคยภาวนา จงหัดภาวนาอย่างนี้

เมื่อเคยแล้ว หัดเป็นแล้ว ก็เอาอย่างนี้แหละ ไม่มีเอาอย่างอื่น พิจารณาลมหายใจนั่นแหละเข้าไป ไม่ใช่ว่าภาวนาเป็นแล้วจะไม่เอาเลย มันก็ต้องถอนออกมา มาอยู่ตามอารมณ์ภายนอก มันมาอยู่ตามอารมณ์ภายนอกก็หัดอยู่อย่างนั้น กำหนดลมหายใจนั่น จนจับจิตได้จึงค่อยทิ้ง เป็นแต่ว่าผู้ชำนาญแล้วมันง่ายขึ้น ทำได้คล่องแคล่วเข้า ผู้ไม่เคยเป็นนั่นมันยากหน่อย

ถึงยากหรือง่ายก็ตามเถอะ มันเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องทำทุกคน ตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยเลยจะเห็นจิตของตน ยังไม่เคยเลยจะเห็นใจของตน จิตเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร ไม่เคยรู้ จิตอยู่เป็นอย่างไร จิตเที่ยวเป็นอย่างไรไม่เคยรู้

เหตุนั้น ในวันนี้แหละ จะเอาให้เห็นกันวันนี้แหละ ให้รู้ว่าจิตคืออะไร ใจคืออะไร ให้รู้กันในวันนี้ทีเดียว

เอาละ อธิบายสั้นๆ เท่านั้น

เมื่อเห็นว่า
ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วแล้ว
สิ่งที่ตนทำลงไป
สิ่งนั้นเป็นของเราโดยเฉพาะ
ก็ต้องละ ต้องทิ้ง ต้องถอน สิ่งชั่ว
เจริญในสิ่งที่ดี เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

โลก กับ ธรรม อันเดียวกัน
ถ้าใจเราเป็นธรรม
สิ่งทั้งหลายในโลกอันนี้
ก็เป็นธรรม
ถ้าจิตของเราเป็นโลกมันไม่สงบ
ทั้งตัวของเรา ของคนอื่นภายนอกภายใน
มันก็เป็นโลกไปหมด

ธรรมเป็นของเก่า (๓)

❄ ❄ ❄ ❄

ฟังธรรมเทศนาต่อไป วันนี้จะเทศน์เรื่อง **ธรรมเป็นของเก่า** อาจจะคิดว่าพูดถึงเรื่องของเก่าไม่รู้แล้วรู้รอดกันสักที เดี๋ยวก็จะเบื่อ อะไรก็ของเก่า อะไรก็ของเก่า อาจจะเบื่อเสียก็ได้

ถ้าหากมันจะเบื่อก็ให้คิดอย่างนี้ ข้าวเราก็กินของเก่ากินตั้งแต่เกิดมานั่นแหละ ยังไม่รู้จักเบื่อจนวันตาย ครั้นกินไม่ได้ก็ตาย ให้คิดอย่างนั้นเสียก่อน อาหารการกินที่เรากินลงไปก็ของเก่า พริก เกลือ น้ำปลา ฯลฯ นั่นแหละไม่พ้นจากนั้นหรอก แต่ว่าคนฉลาดปรับปรุงให้มีรสชาติแปลกๆ ออกไป มันก็ของเก่านั่นแหละ กินแต่ของเก่านั่นแหละ ทำไมจึงไม่เบื่อ ธรรมเทศนาถึงของเก่าทำไมจึงเบื่อ ให้คิดตรงนั้นแหละ เทียบกันตรงนั้นแหละ

เบื่อเพราะเหตุที่เราไม่สงบ จิตใจไม่สงบ ไม่ซาบซึ้งถึงเรื่องธรรมที่ท่านเทศน์อยู่นั้น มันจึงเบื่อ เหตุนั้น ควรที่เราจะทำความสงบในการที่จะฟังของเก่า เมื่อความสงบเกิดขึ้นมาแล้ว มันเป็นของใหม่หมด จิตของเรามันแปลก

เหมือนกัน ถ้าหากไม่สงบ ดูสิ่งใด ฟังสิ่งใด เหมือนกัน อันของสิ่งใดๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นโลกทั้งหมด แต่ก็ไม่เบื่อ ดูหนัง ดูละคร ดูยี่เก อะไรต่างๆ ดูไม่เบื่อสักที เพราะอะไร เพราะใจมันลอยอยู่ มันฟูอยู่กับโลก มันพอดีอยู่กับโลก มันจึงไม่เบื่อ

ถ้าหากจิตเราสงบ มันไปอีกโลกหนึ่ง มันไม่อยู่โลกนี้เสียแล้ว มันเข้าไปอีกโลกหนึ่ง ฟังธรรมมันจะต้องไปอีกโลกหนึ่งเหมือนกัน ธรรมอันนี้แหละไม่ใช่อื่นไกล คือโลกอันนี้แหละ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็โลกอันนี้แหละ *เราเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่หากว่าใจมันสงบแล้ว มันกลับตาลปัตร มันเป็นธรรม มันเลยไปเพลินอยู่คนเดียวของมัน ของเก่ามันเป็นอย่างนี้ ของเก่าไม่รู้แล้วรู้รอดกันสักทีมันเป็นอย่างนี้แหละ*

เราพิจารณาธรรมะต่างๆ เราเพ่งพิจารณากาย พิจารณารูปของเรา ก็ของเก่านี่แหละ พิจารณาเวลาใดๆ ก็ของเก่านี่แหละ พิจารณาเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นมาเป็นสภาวะอย่างนั้น ก็ของเก่านั่นแหละ ทีหลังไปพิจารณาเข้ามันเกิดไม่เป็นอย่างนั้นเสียแล้ว มันเห็นเป็น นิจจัง เป็นสุขัง เป็นอัตตา ไปหมด *โลกกับธรรมอันเดียวกัน* ถ้า

ใจเราเป็นธรรม สิ่งทั้งหลายในโลกอันนี้ก็เป็นธรรม ถ้าจิตเราเป็นโลกมันไม่สงบ ทั้งตัวของเราและตัวของคนอื่นภายนอกและภายใน มันก็เป็นโลกไปหมด

เหตุนั้น การพิจารณา ไม่ได้พิจารณาอื่น ไม่ได้นอกจากกายของเรา กายของเราเป็นตัวประธาน ตั้งมั่นอยู่ที่กายนี้แล้ว พิจารณาไปเถิด จิตมันแน่วแน่ลงไปแล้วพิจารณาไปเถิด พิจารณาเป็นธาตุก็เอา พิจารณาเป็นอสุภะก็ได้ พิจารณามรณัสติก็ได้ คนเราตายมาทุกวัน ตายอยู่ทุกวันทุกคืน แต่ไม่เห็น ครั้นเห็นแล้วมันสลดสังเวช

พิจารณา อสุภะ ไม่ต้องไปพิจารณา เกิดปฏิกูลจนกระทั่งเกิดเบื่อหน่ายสะอิดสะเอียน จนกระทั่งอาเจียนออกอย่างนั้นหรอก พิจารณาของอสุภะธรรมดาๆ นี่แหละผม ขน เล็บ เป็นธรรมดานี่แหละ ปฏิกูลโสโครก ผมมันก็ปฏิกูลโสโครก แต่เอาไปไว้บนศีรษะนุ่น ของปฏิกูลโสโครกเอาไปไว้สูงเหลือเกิน ขน เล็บ ฯ ทั้งปวงหมด แต่โดยที่เราไม่ได้พิจารณา เราตกแต่งให้สวยสดงดงาม หลอกลวงคนโน้นคนนี้หาว่าเล็บมันสวยเล็บมันงาม

ฟัน เนื้อ หนัง ฯ ทั้งปวงหมดก็เช่นเดียวกัน เอาเครื่องมาตบแต่ง ของที่มาแต่งนั่นมันไม่ใช่ของดี คือ

ธรรมชาติมันไม่ใช่ของดีจึงค่อยแต่ง ธรรมชาติมันดีแล้วจะไปแต่งทำไม เท่านั้นก็ไม่เห็น อสุภะปฏิกูลแท้ๆ ทีเดียว ดูเนื้อ ดูหนังของเราเถอะ เหงื่อไคลมันซึมซาบ ออกมาในที่นั้น ผ้าของเราถ้าไม่ซักไม่ฟอก เหงื่อไคลมาถูกเข้าก็เหม็น เหม็นคนนี่เหม็นร้ายกาจกว่าสัตว์อีก มันน่าเกลียดที่สุด อาบน้ำวันละหน ๒ หน ๓ หน มันก็ไม่สะอาดได้ อาบน้ำหมายความถึงล้าง ล้างของสกปรก นั่นแหละของปฏิกูล

พิจารณาอย่างนี้แหละ เห็นชัดๆอย่างนี้แหละไม่ต้องไปหลับตาพิจารณาหรอก ไม่ต้องเห็นด้วยฌาน เห็นด้วยอะไรหรอก นี่แหละเห็นโดยมรรคทีเดียวแหละนี่ ของเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง ในเมื่อมันเกิดอสุภะแล้ว ไปเพ่งพิจารณาให้เป็นปฏิกูลโสโครกอย่างนั้นอย่างนี้อะไรต่างๆ มันเลยเกิดภาพนิมิตขึ้นมาทีเดียว เพราะไปเพ่งให้มันเป็นอันนี้ไม่ได้เพ่ง พิจารณาเห็นจริงตามเป็นจริง

ลองคิดดูว่า อสุภะ นี่มันอยู่ในตัวของเราทั้งหมด พิจารณาตัวของเราของเก่า ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งวันตาย พิจารณาไม่รู้แล้วรู้รอดกันสักที เหมือนกับเรากินอาหาร เหมือนกับเราอาบน้ำนั่นแหละ อาบแล้ว อาบเล่า กินแล้ว

กินเล่า มันของเก่าเหมือนกันนั่นน่ะ ให้พิจารณาเท่าไรมันก็ไม่มีที่สิ้นสุด ความที่ไม่มีที่สิ้นสุดนั่นแหละ เรียกว่าของเก่า

ของที่ไม่เห็นด้วยความหลง ความเมานั้น มันจึงเป็นเหตุให้หลงมัวเมา หลงตนหลงตัว หลงเราหลงเขา หลงก็หลงของเก่าเหมือนกัน ถือตนถือตัว ถือเราถือเขา ก็ถือของเก่าเหมือนกัน ครั้นเห็นตามเป็นจริง เห็นของจริง ก็เห็นของเก่านั่นแหละ ที่เห็นตามเป็นจริง เมื่อมันชัดเจนขึ้นมาแล้ว มันไม่หลงเท่านั้น เมื่อมันชัดเจนแล้ว มันไม่หลง ตรงนั้นแหละตรงที่พิจารณาของเก่า แต่ว่ามันไม่ใช่ของเก่า *ครั้นมันไม่หลงแล้ว มันก็ไม่ใช่ของเก่า เป็นของใหม่เกิดขึ้นมาแล้วนั่น* เป็นของเก่านั่นแหละ แต่ว่าเป็นของใหม่เกิดขึ้นมา แต่ก่อนเราหลง เรามัวเมาประมาทเพลิดเพลิน มาพิจารณาคราวนี้มันไม่หลงแล้ว มันเห็นแล้วสลดสังเวช *อันจิตที่มันเห็นแล้วมันสลดสังเวชนั่นแหละมันเกิดเป็นของใหม่ขึ้นมา*

ธรรมทั้งหลายพระพุทธองค์พิจารณาเห็นแจ้งประจักษ์แล้ว เลยเป็นของใหม่หมด แต่แท้ที่จริงก็ของเก่านั่นแหละ แต่พระองค์ก็รู้เท่าของเก่าเหมือนกัน แต่ว่าสมมุติว่าเป็นของ

ใหม่ *คือชำระจิตให้ผ่องใสให้สะอาดให้เบิกบาน* จิตไม่*เศร้าหมองจิตผ่องแผ้วใหม่เอี่ยมอยู่เสมอตลอดเวลา* เบื้องต้นนั่นมันมัวเมาลุ่มหลง คิดปรุงแต่งตามเรื่องตามราว ปรุงแต่งไปปรุงแต่งมาก็เศร้าหมอง เกิดความทุกข์เดือดร้อน กลุ้มใจ ไม่มีทางผ่องใส จะเบิกบานผ่องใสขึ้นบ้างก็นิดเดียว พิจารณาไปก็กลุ้มใจไปอีก พิจารณาก็ของเก่านั่นแหละ กลุ้มใจก็ของเก่านั่นแหละ ความทุกข์ความโศกก็ของเก่า โลภ โกรธ หลง ก็ของเก่า เอามาใช้อยู่ไม่รู้แล้วรู้รอดสักที เหตุนั้น ของเก่านี้ใช้มากทีเดียว ทุกๆ คนใช้ของเก่า ทำไมจึงไม่เบื่อ

ส่วนพระพุทธเจ้าท่านใช้ของใหม่ของท่าน ของใหม่ตามสมมุติ ท่านพิจารณาก็ของเก่านั่นแหละ แต่พระองค์บัญญัติขึ้นเป็นของใหม่ ค่อยจิตใจเบิกบาน เราทุกคนพิจารณานี่ก็เหมือนกัน ถ้าพิจารณาเป็นอย่างนั้น ได้ชื่อว่าพิจารณาของใหม่ ถ้าพิจารณาไม่เป็นอย่างนั้น มันก็เป็นของเก่าอยู่ร่ำไป เศร้าหมองเดือดร้อนอยู่ร่ำไป

พิจารณาชัดเจนแจ่มแจ้ง เบิกบาน เรียกว่า พุทโธ **พุทโธ** คือ *ผู้เบิกบาน เป็นผู้ตื่น* ตื่นจากนอนหลับ ที่มัน

หลงนั่นคือนอนหลับ นอนหลับธรรมดาก็ยังรู้สึกตื่นขึ้นมาเป็น แต่ความหลงนี่ไม่มีตื่นขึ้นมาสักที

ความหลง คือ *ความมัวเมาประมาท หลงรัก หลงชังหลงเกลียด หลงโกรธ* มันจะตื่นได้อย่างไรล่ะ ออกจากนี่ไปติดนั่น ออกจากนั่นไปติดโน่น ทิฏฐิด้วยความรัก ทิฏฐิด้วยความโกรธ โกรธนั่นแล้วไปโกรธโน่น โกรธเรื่อยไป หาพยาบาทอาฆาตโน่น นี่ เรื่อยไป นั่นแหละนอนหลับไม่มีตื่นเลยสักที

พระพุทธเจ้าท่านได้สมัญญาว่า"พุทโธ" ท่านตื่นแล้วไม่เข้าไปหลับอีก ตื่นจากของพรรค์นั้น จากความโลภพระองค์เคยโลภมาแล้ว และไม่โลภอีก พระองค์เคยโกรธมาแล้ว และไม่โกรธอีก หลงรัก หลงชัง หลงเกลียด หลงโกรธ พระองค์ก็เคยมาแล้ว พระองค์ไม่หลงอีก ตื่นจากนอนหลับเลย นอนหลับนั้นรู้จักตื่น แต่นอนหลับโดยความหลงอันนี้ ไม่รู้จักตื่นเลย

เราทุกคนพากันมาปฏิบัติ เพื่อให้รู้จักของเก่าเหล่านี้แหละ จะได้สละทิ้งเสีย อย่าได้เอามาเป็นอารมณ์ อย่าเอามาคิดนึก อย่าเอามาปรุงแต่ง เห็นว่าเป็นของเก่าแล้วก็ทิ้งเสีย สละเสีย นั่นแหละจึงจะพบของใหม่

ของใหม่นี่มีในที่ทุกสถาน ครั้นถ้าหากว่าเราพิจารณาเป็นอย่างนี้ บุคคลใด ในสถานที่ใด ไปในที่ใด อยู่ในที่ใดเป็นของใหม่หมด

เอาละ เทศน์เท่านั้นแหละ

นั่งสมาธิ

พระอาจารย์อบรมนำก่อน

นั่งภาวนา ใครก็มักอยากจะพูดว่าไม่ได้อะไร นั่งก็ไม่เห็นอะไร เฉยๆ ไปเรื่อย ความเฉยๆ มันดีแล้วละ ความไม่มีอะไรมันดีแล้วนั่น ดีกว่าที่มันจะยุ่งนั่นอีก ยุ่งหมดกลางวัน กลางคืนนั้นไม่ยุ่ง นั่นมันดีกว่านั่นอีก อย่างน้อยที่สุดเราทำความเพียรภาวนา ก็เรียกว่าได้ เราตั้งใจนั่นแหละก็เรียกว่าได้แล้ว

ตั้งสติเห็นจิตของเรามันคิดมันนึก ได้ชื่อว่ามันได้ขึ้นมาแล้ว นั่นเราได้ ตั้งสติกำหนดจิต เห็นมันคิดอยู่เสมอๆ ไม่ต้องละหรอก แต่ตั้งสติกำหนดจิตเท่านั้นแหละ อันนั้นเป็นการละอยู่ในตัว มันเป็นอาการละ อยู่ในนั้น

ไม่ต้องอยากเห็น อยากรู้ อันความอยากนั้นปิดหมดเลย ถ้าไม่อยากเห็นแต่ว่าตั้งสติพิจารณาจิตเท่านั้นแหละ เป็นพอ

เอกัคตาจิต *ท่านว่าเป็นสมาธิ มันอยู่อันเดียวนั่น สติมันอยู่กับจิตเป็นอันเดียวกัน เป็นเอกัคตาจิตแล้วนั่น* เมื่อเอกัคตาจิตเต็มที่แล้ว เราตั้งใจจริงๆ จังๆ อย่าไปคิดอื่น เอาแต่สตินั่นคุมจิตไว้แห่งเดียว เมื่อสติเต็มที่แล้ว มันจะรวม มันหากจะรวมเองหรอก แต่งไม่ถูกหรอก ใครๆ แต่งไม่ได้ทั้งนั้น พระพุทธเจ้าก็แต่งไม่ได้ พระสาวก พระสาวิกา ทั้งหลายก็แต่งไม่ได้ และคนอื่นจะไปแต่งให้ก็ไม่ได้ แต่มันพอของมัน เหตุผลเพียงพอ คือ ตั้งสติกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ มันหากรวมลงไปเอง อันนั้นเรียกว่าได้อันหนึ่ง รวมอย่างนั้นเราไม่เคยได้สักที เราก็ได้ขึ้นมาแล้วนั่น

รวมแล้วก็อยู่เฉยๆ ไม่มีความรู้อะไร เอาอีกแล้ว อยากรู้อีกแล้ว ความอยากอันนั้นก็เลยยุ่งใหญ่ อยากจะรู้ อยากจะเห็น อยากจะให้เป็นโน่นเป็นนี่อะไรต่างๆ เลยฟุ้งใหญ่

จิตที่มันรวมเข้าไปเป็นภวังค์ก็ดี หรือถึงอัปปนาก็ดี จิตนั้นไม่ควรที่จะไปแตะต้องมันให้หวั่นไหว ควรที่จะ

ประคองจิตนั้นไว้ ให้รู้เรื่องของจิต เดี๋ยวเอาไปตื่นตกใจเสีย คนไม่เคยรวมไปตื่นตกใจ หาว่าจะเป็นอะไรไป หรือว่าไม่มีลมหายใจ กลัวตาย นั่นไปกลัวใหญ่โต

คนเรามันมีเครื่องยึด มันอยู่กับเครื่องยึด ในโลกนี้อยู่กับเครื่องยึดหมด ใครจะเป็นอะไร อย่างไรอยู่กับเครื่องยึดทั้งนั้น ครั้นเมื่อมันวางถอดถอน มันปล่อยมันวางเครื่องยึด เลยไม่มีเครื่องอยู่ พึงเข้าใจเถิดว่า มันได้แล้วนั่นได้สมาธิภาวนาแล้ว อาการไม่ยึดนั่น เรียกว่า "ได้" มันไม่ยึดนั่นแล้ว จะไปตกอกตกใจอะไร มันปล่อยวางก็ดีละซีแต่เกิดมาจะปล่อยวางได้อย่างนี้สักทีหรือ

หัดให้มันเข้าถึงนั้นอยู่เสมอๆ หัดก็ไม่มีอะไรหรอก ตั้งสติกำหนดจิต เท่านั้นแหละ รักษาจิตให้แน่วแน่เต็มที่ เวลามันจะเป็น มันเป็นเองหรอก มันปล่อยวาง แล้วก็รวมลงไปเอง หัดให้ได้อย่างนี้เสมอๆ ให้มันชำนิชำนาญ

ครั้นเมื่อเราชำนาญแล้ว คราวนี้เราจะทำอย่างไรก็สบาย อยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรทั้งหมด จะมีเหตุเกิดขึ้นมาเรื่องราวเกิดขึ้นมา เราก็ทำเฉยๆ ปล่อยวาง มันว่างอยู่อย่างนั้น มันก็สบายน่ะซีอย่างนั้นน่ะ ไม่ต้องไปวิตกเดือดร้อนกับใครทั้งหมด ทีนี้มันวางจิตไม่เป็น ปล่อยวาง

ไม่เป็น มีแต่ยึดแต่ถือนั่น ก็ไม่ได้รับความสุขความสบายสักที หัดตรงนั้นแหละให้มันชำนาญ เมื่อเดือดร้อนเป็นทุกข์ขึ้นมาเข้าไปหาตรงนั้นเลย ระงับด้วยอาการอย่างนี้เลย

จึงอย่าพากันสงสัย มันจะเป็นอะไรๆ ก็ขอให้เป็นไปเถิด ขอให้เรายินดีพอใจกับการปฏิบัตินี้ เรียกว่าได้มาแล้วได้ทุกอย่าง อาการกิริยาที่เราทำเบื้องต้น คือ หัดสมาธิเราก็ได้แล้ว เราเห็นจิตของเรา ก็เรียกว่าได้แล้ว จิตคิดดีคิดชั่ว แต่ก่อนไม่เคยเห็นไม่เคยรู้จัก ก็ได้ขึ้นมาแล้ว

เห็นจิตรวมเป็นสมาธิภาวนา อย่าไปกลัว อย่าไปตกใจว่า มันจะตายหรือ มันจะหาย มันจะอะไรต่างๆ อย่าไปกลัวมัน ดีแล้วละที่มันทิ้ง ทิ้งสิ่งทั้งปวงหมด เหลือแต่จิตอันเดียวนั่น มันดีแล้วนั่นน่ะ อย่าไปริเริ่มพิจารณาอะไรต่างๆ อย่าไปพิจารณา ขอให้มันชำนิชำนาญนั่นเสียก่อน เมื่อชำนาญแล้ว เมื่อความทุกข์ กลุ้มใจ หรืออะไรเกิดขึ้นมา มันเกิดขึ้นมาตรงนั้นแหละ เราก็ละตรงนั้นแหละ พิจารณาอย่างนั้นเข้าไปถึงอย่างนั้นอยู่เสมอๆ ก็มีความสุขน่ะซี นั่นก็ได้อันหนึ่ง หัดอย่างนี้แหละอยู่เป็นนิจ

เอ้า! พิจารณา

ถ้าฝึกภาวนา
นึกถึง พุทโธ หรือ อานาปานสติ
อยู่บ่อยๆ นานๆ เข้า
จิตจะค่อยเพลาลง อ่อนลง
เย็นลง สงบเยือกเย็น
มันจะเข้าถึง ใจ ละคราวนี้

จับหลักปฏิบัติภาวนา

❄ ❄ ❄ ❄

ตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา สงบกาย สงบใจให้มันพร้อมกัน เอากายฟังเอาใจเป็นผู้รู้

กาย คือ หู เป็นคนฟัง มีอายตนะ มีผัสสะ และประสาทเป็นเครื่องรับรู้

ใจ เป็นผู้รู้ มีใจจึงเกิดผัสสะอายตนะรู้ขึ้นมาภายใน ถ้ามีแต่ผัสสะ ไม่มีใจ ความรู้สึกทางประสาทก็ไม่มีเหมือนกัน อย่างคนที่ตายแล้ว ไม่ทราบว่าใจไปอยู่ไหน การฟังเทศน์ก็ต้องเอากายกับใจมาฟังจึงจะรู้เรื่อง ถ้าฟังไม่ตั้งใจก็ไม่เข้าใจ ตั้งใจฟังแล้วแต่ความสงบไม่เพียงพอ มันก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ *เพราะธรรมต้องอาศัยความสงบ จิตสงบจึงค่อยฟังธรรมรู้เรื่อง*

จิตที่มันส่งส่ายวุ่นวายด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดโน่นคิดนี่สารพัดทุกอย่าง มันเลยกรายพระธรรมไป ไม่เห็นพระธรรม ไม่รู้พระธรรม พุทธศาสนาทั้งหมดไม่ได้สอนที่อื่น นอก

จากกายกับใจ คนมีกายมีใจจึงค่อยฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าได้

ใจ เป็นใหญ่กว่าสิ่งทั้งปวงหมด สิ่งทั้งหมดในโลกมารวมลงที่ใจแห่งเดียว ถ้าไม่มีใจแล้ว โลกทั้งหมดก็มีไม่ได้ เราฟังที่ใจ เห็นที่ใจ รู้ที่ใจ จึงค่อยเกิดความรู้ความฉลาด สิ่งทั้งปวงหมดจึงค่อยมี เราเอากายและใจนั่นแหละปฏิบัติ บางคนปฏิบัตินานแสนนานตั้ง ๒๐ - ๓๐ ปี ก็ไม่เห็นใจสักที

เอากาย กับใจ ปฏิบัติ ทำไมไม่เห็นกาย ไม่เห็นใจกันสักที การปฏิบัติมันยากตรงนี้ การฝึกอบรมสัตว์ เช่น ม้า วัว ควาย เราจับตัวมันได้แล้วจึงจะฝึกอบรมมันได้ ถ้าไม่ได้ตัวมันจะอบรมฝึกฝนได้อย่างไร ลองคิดดูซิ เที่ยวป่าเที่ยวรก เที่ยวบ้าน เที่ยวเมือง เที่ยวไปทุกทิศทุกทาง เอากาย เอาใจ นั่นแหละไปเที่ยว แล้วทำไมจึงไม่เห็นกายเห็นใจ

บางคนก็ว่า อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ ไม่ต้องไปป่าไปรก ก็จริงอยู่ละ อยู่ที่ไหนก็เอากายเอาใจนั่นแหละปฏิบัติเหมือนกันทุกคนนั่นแหละ จะปฏิบัติในบ้านก็ได้ ในป่าหรืออยู่ในวัดในวาก็ได้หมด ถ้าเห็นใจแล้ว ถ้าไม่เห็นใจก็

ไปเถิด จะเดินไปรอบโลกก็ไปเถอะ ตายทิ้งเสียเปล่าๆ ไม่เห็นใจสักที

เป็นของยากเหมือนกันว่าถึงเรื่องยาก ว่าถึงเรื่องง่ายก็ง่ายนิดเดียว ไม่ต้องไปหาไกล อยู่ตรงนี้แหละ ใต้คางเราไป คือท่ามกลางอกเรานี่แหละ อยู่ใกล้นิดเดียวเห็นง่ายๆ แต่ไม่หาน่ะซี หามันก็ไม่เห็นน่ะซีถ้าไม่รู้ตัวมัน รู้ตัวมันละก็เห็น ประเดี๋ยวเดียวเท่านั้นแหละ หาง่ายสบายเลย

พวกที่เข้าป่าเข้ารก ไปถ้ำไปเขา ก็เพื่อหาประสบการณ์เรียกว่าไปหาวิเวกไปหาความสงบ ป่ารกมันเป็นสัปปายะดีที่สุด ดีกว่าในบ้านเรา มันไม่ได้เห็นผู้เห็นคน เห็นแต่ป่าแต่เถื่อน กายมันก็สงบ จิตมันก็วังเวง มันเปลี่ยนสภาพจากบ้าน เกิดความวังเวงขึ้นมา เมื่อไม่เห็นความวังเวงหรือเห็นความวังเวงแล้ว แต่ไม่เห็นใจ มันก็เท่าเก่านั่นแหละ

ครั้นมันเกิดความวังเวงขึ้นมา จับตัววังเวงนั้นได้ นั่นแหละจึงจะเห็นใจ ใครเป็นคนวังเวง ใครเป็นคนวิเวกใครเป็นคนสงบ จับตัวนั้นได้ นั่นแหละจึงจะเป็นประโยชน์แก่ตัว ถ้าหากจับตัววังเวงไม่ได้ ก็จะเลยฟุ้งซ่านใหญ่คิดถึงบ้าน คิดถึงผู้คน คิดสิ่งสารพัดทั้งปวงหมด นั่นแหละจิตไม่มีหลักไม่มีที่มั่น

ถ้ามีหลักตั้งมั่นลงไปแล้ว มันไม่ไปไหนหรอก ไปอยู่ป่าประสบเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้ทุกข์แสนทุกข์ กลัวแสนกลัว กลัวถึงที่สุดแล้วมันเห็นธรรม เพราะพึ่งใครไม่ได้ต้องพึ่งตนเอง ที่ไปอยู่กับหมู่กับเพื่อน อาศัยหมู่เพื่อนอยู่ เลยสุขสบาย เกิดความประมาท เลยไม่เห็นตนของตน

ตนคืออะไร *ตนก็คือใจ* ไปจับใจนั่นได้แล้วมันก็อยู่คงที่ สิ่งทั้งปวงหมดเกิดจากใจทั้งนั้น สุขและทุกข์ก็เกิดจากใจทั้งนั้น ไปหาที่สงบวิเวกในป่าไหนๆ ก็เพื่อหาใจตัวเดียวนี้เท่านั้น

อุบายจับตัวใจ ท่านให้ใช้คำบริกรรม จะเป็นพุทโธ หรือ อานาปานสติ ก็ได้ เพื่อล่อให้ใจมันมาอยู่ตรงนั้นเท่านั้น ถ้าใจไม่อยู่ก็ไม่เป็นประโยชน์อะไรเลย บริกรรมให้จิตมันอยู่ในคำบริกรรมนั้น เพื่อจะจับมันให้ได้ บางคนถึงจะภาวนา พุทโธ หรือ อานาปานสติ ตัวจิตมันก็ไม่อยู่ในพุทโธ จิตมันไปไหนก็ไม่ทราบ แม้แต่พุทโธก็หายไปด้วยกัน นี่คือขาดสติแล้ว จงตั้ง สติคุมจิต ให้อยู่ในพุทโธใหม่ ทำอย่างนี้อยู่เรื่อยไป ทำบ่อยเข้าจิตอยู่เอง

เมื่อสติคุมจิตมาอยู่ในคำบริกรรมว่า พุทโธ พุทโธ อันเดียวแล้ว ให้พิจารณาดูว่า ใครเป็นผู้ว่าพุทโธ ก็จิตนั่นแหละเป็นผู้ว่าพุทโธ เกิดจากอะไร ก็เกิดจากจิต ผู้คิด ผู้นึก ผู้รู้สึก จึงว่าจิตมันมาอยู่กับพุทโธแล้วคราวนี้ อย่าไปจับเอาพุทโธ จับเอาที่ความรู้สึกนั่นน่ะ อันที่นึกคิดว่าพุทโธ พอจับจิตได้แล้วคำบริกรรมว่าพุทโธก็จะหายไปหมด หรือถ้าไม่หายก็จงวางเสีย จับเอาแต่ผู้รู้ หรือ ธาตุรู้อันเดียว

เราจะไปดูแต่รูปนามเกิดดับอยู่จิตจะไม่รวม เวลาจิตจะรวมแล้ว รูปนาม หรือ เกิดดับจะไม่มี ถ้ายังมีอยู่จิตก็ไม่รวม จิตมันอยู่ที่ใจ มันเกิดขึ้นมาแล้วดับไป เกิดขึ้นมา-ดับไป มันอยู่เฉพาะใจอย่างเดียว จิตใจมันอันเดียว พอนึกว่าพุทโธเท่านั้น มันก็เข้ามาอยู่กับความนึก ความรู้สึกว่าพุทโธ หรือ อานาปานสติ มันเข้ามาอยู่ในนั้นเลย

จิตดูเหมือนมีมากดวง เพราะจิตมันเร็วที่สุด จนจับไม่ได้ทัน แต่ถ้าจับได้แล้ว จิตมันช้าไม่เร็วหรอก พูดไปมันยากเหมือนกัน จิตมันของไม่มีตัวไม่มีตน มีแต่ความรู้สึก ผู้รู้สึกมีอยู่ มันมีตัวมีตนตรงนั้นแหละ ความรู้สึกนี่เห็นชัดขึ้นมาก็กลายเป็นตัวขึ้นมาทีเดียว *ถ้าฝึกภาวนา นึกถึงพุทโธ*

หรือ อานาปานสติอยู่บ่อยๆ นานๆ เข้า จิตจะค่อยเพลาลง อ่อนลง เย็นลง สงบเยือกเย็น มันจะเข้าถึง ใจ ละคราวนี้

ความคิด ความนึก ความปรุง ความแต่ง สารพัด ทุกอย่างเป็นจิต ผู้ที่นึกคำบริกรรมอยู่ก็เป็นจิต ครั้นผู้นั้นไม่คิดไม่นึกเสียแล้ว มีแต่ความรู้สึกเฉยๆ อยู่เรียกว่าใจ จิตกับใจ มันต่างกันอย่างนี้ บางคนไม่เข้าใจ เอาจิตมาเป็นใจ

ที่จริงท่านก็พูดอยู่เหมือนกันว่า จิตอันใดใจอันนั้น ใจอันใดจิตอันนั้น แต่ทำไมจึงพูด ๒ คำ มันต้องมีแปลกกันน่ะซี มันมีที่แตกต่างกันอยู่เท่านี้แหละ เหมือนเราทำน้ำแข็ง ก็น้ำธรรมดาๆ นี่แหละ ถูกความเย็นเข้าจนแข็ง เขาก็เรียกว่าน้ำแข็ง มันก็น้ำอันเดียวกันนั่นแหละ เหตุนั้นจึงว่าจับจิตตัวนั้นให้ได้เสียก่อน อย่าเพิ่งเอาใจเลย

คราวนี้เราจะใช้ จิต พิจารณา *กาย เวทนา* จิต *ธรรม* ถ้าจับจิตได้แล้วก็ใช้จิตเลย อย่าให้จิตใช้เรา ที่มันคิดมันนึกมันปรุงแต่ง ส่งส่ายไปมานั่น มันใช้เรา เราใช้มันละคราวนี้ มันจะคิดนึกปรุงแต่งก็ได้ แต่ให้อยู่ในขอบเขต หรือจะไม่ให้คิดนึก ปรุงแต่งก็ได้ หรืออยู่เฉยๆ ก็ได้ เช่น

พิจารณากาย ให้เห็นเป็นอสุภปฏิกูล เป็นของเน่าเปื่อย เห็นความเกิด ความดับที่ตัวของเรา คำว่า *พิจารณากายในกาย* ให้พิจารณากายของเรา ให้อยู่ในกายนี้แหละ พิจารณาให้มันดิ่งลงไปไม่ออกจากกายนี้ เรียกว่า พิจารณากายในกาย

พิจารณาเวทนา พิจารณากายแล้วก็เป็นอันว่าพิจารณาเวทนาเหมือนกัน เวทนามันก็ออกจากกายนั่นแหละ ถ้าไม่มีกายก็ไม่มีเวทนา สัตว์ที่ไปตกในนรกนั้น กายไม่มีหรอก แต่กามาพจรภูมิยังถือกายอยู่ เพราะมันถือกายนี่แหละ มันจึงไปตกนรก ไปสวรรค์มันก็ถือกายนี้ มันไม่มีกายแล้ว มันไม่สุขไม่ทุกข์หรอก จิตมันถือว่า กายมี มันปรุงมันแต่งเอา มันยึดมันถือ มันจึงทนทุกข์ทรมาน พระพุทธเจ้าท่านต้องการชำระกายนี้ ไม่ให้ไปยึดถือ จึงสอนให้พิจารณากายในกาย

จิตเมื่อพิจารณากายในกายแล้ว กายอันนี้จะหายไปหมด ไม่ปรากฏเลย เหลือแต่จิตอันเดียว พิจารณาเวทนาในเวทนา ก็เช่นเดียวกัน พิจารณาเฉพาะเวทนา ความสุขความทุกข์ หรือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ตัวนั้นแหละเวทนา

พิจารณาจิต ก็เอาจิตนั่นแหละมาพิจารณาจิตอีก

สรุปแล้ว พิจารณากายก็เอาจิตมาพิจารณา พิจารณาเวทนา ก็เอาจิตมาพิจารณา พิจารณาจิตก็เอาจิตนั้นมาพิจารณาจิตอีก จิตตัวนั้นแหละเป็นธรรม เป็นอันว่าเราได้พิจารณา *สติปัฏฐานทั้งสี่* ครบบริบูรณ์แล้ว พิจารณาอยู่นานหนักเข้า จิตมันรวมเข้าไปเป็นใจ คืออยู่เฉยๆ ไม่คิดนึก ไม่ปรุงแต่ง ไม่ส่งส่าย สัญญาอารมณ์ไม่มีเลย ได้แก่ *อัปปนาสมาธิ* นั่นเอง

คนเราอยู่หมู่มากด้วยกัน ย่อมมีเรื่องยุ่งถ้าไม่หัดจิตให้เข้าถึงอัปปนาพักผ่อนทำความสงบบ้าง จึงควรพากันฝึกหัดให้ได้ ดั่งที่อธิบายมา

อธิบายเท่านี้ละ

นั่งสมาธิ

พระอาจารย์อบรมนำก่อน

พูดถึงเรื่อง จิต หมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ไม่ทราบว่าจะพูดอะไรกันอีก ให้หา ตัวจิต อย่างที่อธิบายให้ฟังแล้ว วิธีหาตัวจิต ตัวใจ ก็พูดให้ฟังแล้ว ก็เท่านี้แหละวิธีทำกัมมัฏฐาน พระพุทธศาสนาก็สอนเท่านี้แหละ ไม่สอน

อื่นไกล ที่สอนอธิบายกว้างขวางไปนั่น เป็นปลีกย่อยของมันต่างหาก หัวข้อใหญ่ๆ ใจความแล้ว ลงที่จิตใจทั้งนั้น ขอแต่ให้พากันตั้งใจทำ เชื่อว่า จิตมี ใจมี ความเชื่อนั้นมั่นอยู่ในใจของเรา แล้วเราพยายามทำ สามารถที่จะเห็น สามารถที่จะเป็นไปได้ อย่าท้อถอยก็แล้วกัน

คนที่เชื่อมั่นว่าใจของเรามีอยู่ตรงนี้แหละ จิตของเรามีอยู่ที่กายนี่แหละ แล้วจงพยายามคิดค้นหาด้วยอุบายต่างๆ ตามที่ได้ศึกษามาจากสำนักครูบาอาจารย์ต่างๆ แล้วจะเกิดแยบคายขึ้นมาด้วยตนเอง

แยบคายนี้แตกต่างจากอุบาย อุบายแนะนำสอนกันได้ เช่น บอกว่า จงรักษาคุณงามความดีด้วยการรักษาศีล ดังนี้เป็นต้น ส่วนแยบคายนั้น ไม่ทราบว่าจะบอกอย่างไรกัน มันต้องเกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมาด้วยตนเอง และความรู้ความเห็นอันนั้นก็เป็นของแจ้งชัดเสียด้วย จนอุทานขึ้นมาในใจว่า อ๋อ! อย่างนี้ดอกหรือ แต่ความรู้อันนั้น จะเอาไปเผยแพร่แก่คนอื่น ก็ไม่เหมือนกับที่ความรู้ด้วยใจของตนเอง จะบอกคนอื่นได้ก็เพียงแต่อุปมาอุปไมยเท่านั้น

รวมความแล้ว แยบคายเป็นความรู้พิเศษ ที่เกิดขึ้นปัจจัตตังเฉพาะตน ผู้เกิดแยบคายขึ้นเฉพาะตนเช่นนั้น

แล้ว เอาแยบคายอันนั้นไปสอนผู้อื่นด้วยอุบายการอุปมาอุปไมยต่างๆ ผู้ฟังได้รับฟังคำอุปมาอุปไมยนั้นแล้ว เมื่อยังไม่เกิดแยบคายขึ้นมา ก็เอาอุบายนั้นไปสอนคนอื่นๆ ต่อไป

แยบคายนี้เมื่อเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลใดแล้ว ย่อมทำบุคคลนั้นให้สิ้นสงสัยในวิชาที่ตนได้เรียนมาก็ดี หรือตนได้ปฏิบัติมาก็ดี เป็นอันว่าจบเพียงแค่นี้ แต่มิได้หมายความว่าจบวิชาทุกๆ ประเภท เป็นแต่จบหรือสิ้นภูมิความรู้และความสามารถของตนในภูมินั้นๆ เท่านั้น เหมือนกับบุคคลผู้นำภาระไป ผู้ใดมีกำลังมากย่อมนำไปได้มาก ผู้มีกำลังน้อยย่อมนำไปได้น้อย ตามกำลังของตนๆ ฉะนั้น

จงทำสมาธิต่อไป

พิจารณา กาย ก็เอาจิตมาพิจารณา

พิจารณา เวทนา ก็เอาจิตมาพิจารณา

พิจารณา จิต ก็เอาจิตพิจารณาจิตอีก

จิต ตัวนั้นแหละ เป็น ธรรม

เป็นอันว่าได้พิจารณา

สติปัฏฐานสี่ ครบบริบูรณ์แล้ว

พระพุทธเจ้า
ท่านต้องการชำระกายนี้
ไม่ให้ไปยึดถือ
จึงสอนให้พิจารณากายในกาย

พระพุทธเจ้าท่านสอน
ให้เราทิ้ง ให้เราละ ให้เราถอน
สิ่งที่เพลิดเพลินนั้น
สิ่งที่จะละ จะถอน จะทิ้งมีอยู่
แต่ผู้ที่จะละ จะถอน จะทิ้ง ไม่มี